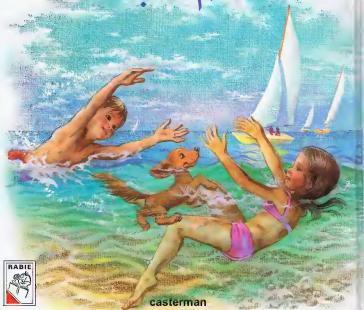


GILBERT DELAHAYE - MARCEL MARLIER

تولين

تتعلم السباحة



casterman

GILBERT DELAHAYE
MARCEL MARLIER

تولين

تتعلم السباحة

جويلير دولاهاي

مرسيل مرليه

نقلها إلى العربية

سهيل مقل



casterman



ليست السباحة أصعب بكثير من ركوب الدراجة . إنها مسألة عادة نكسبها لمحب .
 وحتى لتفكر السباحة يجب أن تتعلمها أولاً . كان ذلك ما قرأته تولين في كتاب الغوايات ،
 وقد أثارها حقاً ، وبخاصة أن يواكيم الصيف قد بدأت تنسرب إلى الطبيعة . وانقضت تولين
 برغبتها إلى أمها ، فتمسحت لها بالانتساب إلى نادي السباحة . وعند وصولها الأول إلى
 النادي بادرها المدرب باخاورية : أهلاً بك ، ما اسمك يا صغيرتي ؟
 - تولين ، وأود أن أتعلّم السباحة .

- كم عمرك ؟

- سبع سنوات .

- حسن .. كنّا على وشك أن نبدأ الثمارين .. اختاري لنفسك خُمرة صغيرة ، وعودي
 سريعاً إلينا .





بذلت تولين ملايسها في الحجرة التي احتاركتها ، وأعدت ميشكتها ،
ورغبت أشياءها ، ولم تنس أن تحضر قبعاتها . وفي غضون ذلك كان
زملاؤها بانتظارها . وفور انضمامها إليهم بدأ التعارف .

قالت إحدى الفتيات : مرحباً بك ، لن تحدي بجوارك سوى الأصدقاء .
وتتابع الجمل بعد ذلك على مسمع تولين وهي فرحة : أنا سوزان
وتلك هي لارا ، وأما ذلك الصبي فهو ابن عمي سامي .
- فبكت الوردية جميلة يا تولين .

- ولباس السباحة الأصفر رائع أيضاً . وخلال ذلك كان سامي يساعد
بتعليق قُرطعها ، ثم جاء صوت المدرس : هلموا إلى جميعاً .





أوعز المدرب إلى الجميع بالذهاب إلى الاستحمام .
- يا إلهي ! كمّ المياه باردة ! هذا ما قالت تولين وهي
ترتجف مع كليها طيوش .

- أنا أحبّ المياه الباردة ، إنها منعشة يا تولين .
- حقاً يا سامي ، وأراك شجاعاً في استقباليها ،
ولا تخشى الإصابة بالزكام بسببها ، بخلاف كلي
الصغير طيوش . عندئذ قالت تولين لطيوش :
ما بك هل أنت مريض ؟

ردّة طيوش بغضب : ألا ترى أنني مبتلّ بسبيلك .

- لا بأس يا طيوش ، فالاستحمام ممتع وعلينا أن نألف المياه قبل تعلم قواعد السباحة .



وارتفع صوتُ المدرسِ من حديثهِ : المدرسُ
الأولُ : اللَّعبُ داخلَ المياهِ .

ولأئمةِ تمرينٍ في غايةِ البساطةِ والسهولةِ ، فقد
تسابقَ الجميعُ إلى تنفيذِهِ مَرَحٍ لا يوصَفُ ، إلا أنَّ
اشتغالَ عَقْلِ الأصدافِ من قَعْرِ الوَكَّةِ يتطلبُ فتحَ
العيونِ داخلَ الماءِ . فمن سيعطُ عليه أولاً ؟

سوزانُ ؟ ربما لارا ؟ أليكون سامي ؟ إنها
تولينُ فيها هي ذي تَقْطِيزُ بِوَ وَسَطَ الجميعِ .





قالت سوزان : ألا تعرفين العوم على سطح الماء ؟ سوف أحللكِ الطريقة ..
 ثمّادي على ظهرك .. اسطي أطرافك السفلية .. مدي ذراعيك ثم انصقيهما
 بحسبك .. حاولي أن تحللي ذلك يا تولين .. رائع رائع .. إنها سياحة الظهر .



وارتفع صوتُ المدرِّبِ ثانيةً : هَيَّا يَا أَصْدِقَاءُ إِنَّهُ دَرَسْنَا الثَّانِي : القَفْزُ إِلَى الْمَاءِ .
 والتفتُ الأطفالُ حولَ المدرِّبِ الَّذِي قَالَ لِتَوَلُّوْا :
 - اقفِزِي إِلَى الْمَاءِ ، وَلَكِنْ حَسْبُكَ مُنْحِيّاً كَالْقَوْسِ ، وَانْدَفِعِي إِلَى الْأَمَامِ لِلْوُصُولِ
 إِلَى أَيْدِي نَقْطَةِ مَكْنِيَّةٍ ، وَلِتَحَافِظِي عَلَى اسْتِقَامَةِ ذِرَاعَيْكَ وَسَاقَيْكَ .



وَمَا لَقَدْ تَوَلَّوْا مَا طَلَّبَ مِنْهَا بِخَدَائِعِهِ خَمَسَتْ لِنَفْسِهَا : يَا لِرُوحَةٍ مَا قُمْتُ بِهِ !
 أَلَا لَمْ أَغْرِقْ ، وَأَكَادُ أَشَقُّ الْمَاءِ كَالسُّمُكَةِ .



واظبتِ تولينُ على دروسِ السَّباحةِ ، وفي كُلِّ مرَّةٍ تكتسبُ مهارةً جديدةً ، إنها الآنَ تتدربُ على عمليَّةِ التَّنفسِ الصَّحيحةِ داخلَ الماءِ ، وأثناءَ السَّباحةِ ، ولصفي باهتمامٍ إلى المدربِ :

- ينبغي تحريكُ القدمينِ مع الحفاظِ على استقامةِ الذَّراعينِ .. الرأسُ خارجُ الماءِ .. ادفعوا القدمينِ باتجاهِ الجسمِ أولاً ، ثم اسطوا الساقينِ ، وباعدوا بينهما .. ضمُّهما الآنَ .. لا تترشوا الماءَ رجاءً .. تولينُ كففاكِ تَربُّماً فليستِ السَّرعةُ مطلوبةُ الآنَ .

استحياتُ تولينُ لتعليماتِ المدربِ الذي تابعَ قائلاً : ابسطي ذراعيك .. قبلَ ذلكِ يداكِ متلاصقتانِ .. افتحيهما الآنَ .. أرجعيهما تحتَ ذَقَلِكِ .. كرري الحركاتِ .. أحسنتِ أحسنتِ يا تولينُ .. تنفّسي كما يحلو لكِ .. اجعلي تنفّسكِ متواتراً حتّى لا تنحي .

تابعتُ تولينُ التدرّبَ بحذيقِ فهي تطمحُ أن تُتقِنَ السباحةَ كمُدرّبها ، وبعدَ ثلاثةٍ أو أربعةِ دروسٍ رُئِما تستطيعُ ممارسةَ سباحةِ البطنِ .
كانَ ذلكَ ما يجرّو في صاغرِها ، وهي تُنفّذُ تعليماتِ مُدرّبها .





وتوالى الأيام ، وتتابعوا الدُروسُ ، وتولّى
 لا تبخل بأيّ جهدٍ وكأَنَّها كانت تُدركُ توقُّعَ
 مُدريِّها في ألّها ستتفَنُّ السَّباحةُ ، فها هي ذي
 تسيحُ دونَ أيِّ مساعدةٍ ، بل إنّها تنسابُ في
 الماءِ بخفّةٍ ورشاقةٍ ، وحركاتُ السَّاقينِ
 والذراعينِ منسجمةٌ ، والثَّقْصُ متواترٌ مُنتظَمٌ :
 الشَّهيقُ مع فتحِ الذَّراعينِ ، والرَّفِيرُ مع إعادةِ
 اليدينِ تحتَ الذَّقَنِ . ألفتْ فِعْلَ ذلكِ برغبةٍ
 تُكَبِّرُ مِزَاجَهُ بِشَيءٍ مِنَ الوَحَلِ الَّذِي يَسْكُنُ
 لِنَفْسِها كُلِّما سَبَحَتْ في المِرْكَةِ الكِبرَى . ولكنْ
 مواصلةُ التَّدريسِ أزلَّتْ عَناوِقَها .





(إثنه الدرس الأهم : الغطس والغفر ، ممكّنك التدرّب عليه الآن يا تولين بعد إحداثك السباحة) . كان ذلك كلام المترب لتولين ، وقد وقّف معها على حافة البركة ليشرح لها كيفية الغطس .

- الذراعان بلصق الأذنين ، ومشودتان ،
والجذع مائل إلى الأمام .. حسن يا تولين ..
واحد .. اثنان .. اقفري يا تولين .. وأنت
يا سامي ، ابتعد عن حافة البركة قليلاً .
تساعل طيوش وهو يراقب : أترها عازمة
على الغطس أم لا ؟





أما المدرب فعادَ بعدُ من جديد : واحدٌ ، اثنانٌ ، ثلاثة ..
 وقفرتَ تولينُ ، وارتفعَ صوتُ المدربِ : لماذا تضحكون ؟ أليدبكم جميعاً ما يكفي
 من الجراقة لتفعلوا مثلهما ؟ فالغطسُ للمرة الأولى ليسَ بالبساطةِ التي تتخيلونها ، لا يجوزُ
 السقوطُ فوقَ المياهِ .. بل يجبُ اختراقها برشاقةٍ وهندسةٍ وبدونِ رنٍ الماءِ . والآنَ سنعيدُ
 المحاولةَ يا تولينُ .
 وأثناءَ ذلكَ كانَ طيوشٌ يؤدُّ تقليدَ سيديّةِ الصّغيرةِ . إنه يرغبُ بذلكَ حقاً . ولكنْ
 كيفَ يُحقّقِ رغبتهُ ، والغطسُ غيرُ مسموحٍ للكلابِ في بركةِ السّباحةِ .

قال المدربُ : كفّاكمُ تدريجاً اليوم .. امرحوا كما تريدون .. والعبوا مثلما ترغبون .
 وراح الأصدقاء يتساقطون إلى السقوط الحرّ في الماء . إنّه متعة كبيرة شيقّة . وفي أحضان
 الحركة بدأت لعبة (حطّة نقطة) : يغطسون في ناحية ثم يخرجون من ناحية أخرى ، وتلكها
 لعبة الدراجة المائية : كلّ يثبت في مكانه ، ويحرك قدميه داخل الماء كما يقود الدراجة
 فيطوف ، وفجأة يوقف الدوران ليفوض مكانه البطّة .

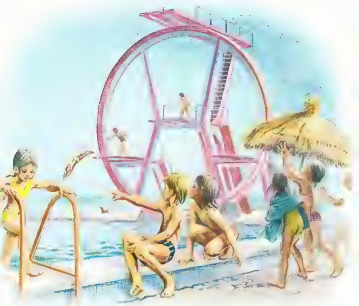




إِنَّهُ الْيَوْمَ الْمُنْتَظَرُ ، يَوْمُ الْمَهْرَجَانِ الْكَبِيرِ فِي نَادِي السَّيَّاحَةِ : اسْتَعْرَضَ التَّلَامِيذُ مَهَارَاتِهِمْ أَمَامَ
 أَهْلِهِمْ وَأَصْدِقَائِهِمْ ، ثُمَّ تُظَمَّتْ مِباراةُ بَكرةِ الْمَاءِ بَيْنَ فَرِيقِي الدَّفَّالَيْنِ وَفَرِيقِ عَجُولِ الْبَحْرِ .
 كَانَتِ الْمِباراةُ حَامِيَةً ، وَالْمُنَافَسَةُ عَلَى أَشَدِّهَا ، فَلَمَنْ تَكُونُ الْغَلْبَةُ ؟ وَمَنْ يَنْتَزِعُ النُّصْرَ ؟
 - أَنَا أَرَاهِيْنُ عَلَى فَوْزِ عَجُولِ الْبَحْرِ .
 - وَلَكِنَّ الْفَرِيقَ الْآخَرَ قَوِيٌّ .
 بَدَأَ أَنْ التَّيْحَةُ لَمْ تُحْسَمْ ، وَلَمْ يُحَالِفِ النَّصْرُ أَيَّ فَرِيقٍ . فَقَدْ انْتَهتِ الْمِباراةُ بِالْتَّعَادُلِ ،
 لِأَنَّ كِلَاهُمَا لِلْمُنَافَسَةِ كَانُوا أَبْطَالاً حَقِيقِيَيْنِ .

نالت تولين شهادة إتمام دورتها التدريبية من نادي السباحة ، استلمتها باعتزاز كبير ، وعادت إلى البيت مُعطرة بالفرح ، فبدأت العطلة .. يا لحظتها الكبير ، فعطلة الصيف في هذا العام ستكون مختلفة .. فأخوها حاذ وأثها وأبوها وكلها طُوش يجيدون السباحة ، وسيضمهم البحر جميعاً .. وشكون تولين معهن .. إنها سلاعب طيوش الذي يسبح كالأحماض .. بكل ذلك كانت تحلم تولين .. وتحقيق حلمها لم تُفوت آلة فرصة سحت لها إلا واتهرتها لتابعة التدريب .





قال طَبُوشٌ : لَنْ أحاولَ الغطسَ من قَعِّ المِقْقَرِ .. سأتركُ ذلكَ للكبارِ .. أمّا أنا فأنته
 بسببِ في الدوّارِ .. وعلى كُلِّ حالٍ فأنا لا أبحثُ في النزولِ إلى بركةِ الماءِ .
 نظرتُ تولينُ إلى طَبُوشٍ مبتسمةً وقالتُ : أمّا أنا فلنَ أخطسَ إلا من الدّوَرِ الأوّلِ ،
 لأنَّ الغطسَ من المِقْقَرِ الأعلى يحتاجُ إلى خبرةٍ سأنازلُها بالتدريجِ .

ابتسَمَ مِاءُ الْبَحْرِ الزَّرْقَاءِ لِأَسْرَةِ تُولَيْنَ ، وَضَمَّهِنَّ الْبَحْرُ الْوَاسِعُ بِذَوَاعِيهِ ، وَفَتَحَ
لَهُمْ شَعْطَهُ الذَّهَبِيَّ الرَّمَالِ حَيْثُ يَجْلِسُ الْمُتَقِدُّ عَلَى دُكَّةٍ عَالِيَةٍ يُرَاقِبُ الشَّطْطَ وَالسَّابِحِينَ ،
وَيُدْخِلُ وَقْتَ الضَّرُورَةِ وَالْخَطَرِ . لَقَدْ تَوَقَّعْتُ بَيْتَهُ وَبَيْنَ تُولَيْنَ وَكَلْبِهَا صِدَاقَةٌ مَتِينَةٌ .
كَانَتْ تُولَيْنُ تَسْبِغُ وَتَمْرُجُ وَتَلْهُو وَتَفْرَحُ وَتَوَانِي السَّابِحَةَ لَا تُفَارِقُهَا : فَلَا سِبَاحَةَ
بَعْدَ الطَّعَامِ ، وَوَقْتَ الشَّرْعِيِّ .. وَلَا ابْتِداءَ عَنِ شَاطِئِ الْبَحْرِ ، وَبِخَاصَّةٍ فِي أَوْقَاتِ الْحَزَنِ ..
وَلَا عَاطِرَةً فِي الْمَاطِقِ غَيْرِ الْمُحَصَّنَةِ لِلْمِبَاحَةِ .





على الرغم من ابتعاد تولين عن الشَّوْطِر ، والتمويه
 بالتعليمات والقوانين ، فإنَّ حُبَّ المغامرة دَفَعَهَا للمُحَافَظَةِ ..
 فَمَا هِيَ ذِي تَلَفُعٍ زورَقَهَا الصَّغِيرَ بعيداً عن الشَّطِّ . كانت
 سعادتها بالتجديف كبيرةً إلى درجة أنَّهَا الخطَرَ المُقْتَرَبَ
 مِنهَا ، فذلك القاربُ الآثَرُ بِشِقِّ العُبابِ ، وبشرُّ الرِّقَاقِ ،
 وموجُّ الماءِ . فتدافعتُ الأمواجُ نحوَهَا ، وانقلبَ زورَقُهَا ،
 لتجدَ نفسَهَا ومُثَوِّشاً معها في الماءِ ، ولكُتُهما استطاعا
 الخروجَ سَالِمِينَ .



تولين .. الصيفُ يثاءبُ ، ويلوحُ بالوداع ، فماذا
 سفعلين ؟ ساستمتعُ بأيامي الباقية ، وساستعدُّ للمدرسة ،
 وقبلَ ذلكَ ساكتبُ رسالةً إلى أصدقائي كلِّهمُ :
 أئها الأصدقاء ، إن كُنتم لا تَجدونَ السَّباحةَ ، فاحذروا
 إلى تعلُّمِها ، أئها ليستُ صعبةً ، اذهبوا إلى الماءِ والعِبرِ ،
 واسبحوا واقفروا ، وفرحوا وامرحوا ، وحافظوا على
 صحَّتِكُم وسلامَةِ أيديِكُم ، وليكنَ شِعارُكُم :
 (عاشتِ المياهُ ، ولنكنَ دوماً بها سعداءَ) .



© 2001 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 250: 395–402

هذه المقالة هي ملكية فكرية لشركة مايكروسوفت. جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج هذه المقالة أو توزيعها أو استخدامها بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من شركة مايكروسوفت. © 2000 Microsoft Corporation. جميع الحقوق محفوظة.

EP © 2004, McGraw-Hill Education, Inc.

All rights for the Arabic edition reserved. All or part of this publication may be reproduced or transmitted in any form, without written permission of the rights owner, by any means whatsoever. (ASTORIAN, Beirut)





- | | | | | | |
|----|-------------------------|----|-----------------------|----|--------------------------|
| 35 | تولين تكتشف الموسيقى | 18 | تولين أم صغيرة | 1 | تولين في المزرعة |
| 36 | تولين تُبيع كلتها | 19 | تولين في عيد ميلادها | 2 | تولين في رحلة |
| 37 | تولين في العاية | 20 | تولين تلعن بالحديقة | 3 | تولين في البحر |
| 38 | تولين والقدية | 21 | تولين تركت الشراة | 4 | تولين في الشوارع |
| 39 | تولين والجاردة الغنية | 22 | تولين رافضة الأوترا | 5 | تولين ، مرحباً بالمدرسة |
| 40 | تولين والأربعاء المشهور | 23 | تولين في عيد الأزهاري | 6 | تولين في الشوقي الشعبية |
| 41 | تولين في ليلة العيد | 24 | تولين أبعاد الطعام | 7 | تولين على تحفة المسرح |
| 42 | تولين والبيت الجديد | 25 | تولين تتعلم الشاحة | 8 | تولين في الجبل |
| 43 | تولين في حفل تنكري | 26 | تولين مريضة | 9 | تولين في المتحف |
| 44 | تولين والقط المشرد | 27 | تولين تزور حالتها | 10 | تولين على مبي الباصرة |
| 45 | تولين وراة الشمور | 28 | تولين تسافر في القطار | 11 | تولين وتصور الشة |
| 46 | تولين والخابث | 29 | تولين تتعلم الملاحة | 12 | تولين في المترو |
| 47 | تولين مربية | 30 | تولين وصديقها القوي | 13 | تولين في حديقة الحيوانات |
| 48 | تولين في درسي الاستكشاف | 31 | تولين والجماز تكوش | 14 | تولين تمشي |
| 49 | تولين في درسي الرسم | 32 | تولين في عيد الأم | 15 | تولين في الطارة |
| 50 | تولين في بلاد الحكايات | 33 | تولين في البلاط | 16 | تولين تركت الحبل |
| 51 | تولين في درسي الطهي | 34 | تولين في المدرسة | 17 | تولين في المكتبة |

© CM1-25

ISBN 2-203-10125-3



6 214001 440251